مقياس أساليب المواجهة

تأليف:كارفر وشايير

ترجمة وتعريب: زيزي السيد ابراهيم

تعليمات: من فضلك اقرأ كل عبارة ثم ضع دائرة حول الاستجابة التي تشير بدقة الى ما تفعلـــه عـــادة عندما تحدث لك خبرة ضاغطة.

البـــــنـــــد	عادة لا أفعل ذلك	أفعل ذلك أحيانا قليلة	أفعل ذلك بقدرمتوسط	أفعل ذلك كثيرا
١- أحاول أن أنمو كشخص كنتيجة لهذه الخبرة.	١	٢	٣	٤
٢- أتجه الى العمل أو أنشطة آخرى بديلة لأبعـد ذهني عن هذه الأشياء.	١	٢	٣	٤
٣- إنني أتضايق و أعبـر عـن ذلـك بـإخراج إنفعالاتي.	١	٢	٣	٤
٤- أحاول أن أحصل على نصيحة من شخص ما حول ما يجب عمله.	١	٢	٣	٤
٥- أركز جهودي في عمل شيء ما بخصوصها.	١	٢	٣	٤
٦-أقول لنفسي:"هذا ليس صحيحا"	١	٢	٣	٤
٧- أضع ثقتي في الله.	١	٢	٣	٤
٨- أضحك على الموقف.	١	٢	٣	٤
٩- أعترف لنفسي أنني لا أستطيع التعامل معـه وأوقف المحاولة.	١	٢	٣	٤
١٠- أوقف نفسي عن عمل أي شيء متسرع.	١	٢	٣	٤
١١- أناقش مشاعري مع شخص آخر.	١	٢	٣	٤
١٢- أستخدم الخمور أو العقاقير لأجعل نفسـي أشعر بتحسن.	١	٢	٣	٤
١٣- أصبح معتادا على فكرة أنها قد حدثت.	١	٢	٣	٤
١٤- أتحدث مع شخص آخر لأعرف أكثر عـن الموقف.	١	٢	٣	٤
١٥- أحاول ألا أصبح مشتتا بالأفكار أو الأنشطة الأخرى.	١	٢	٣	٤
١٦- أتخيل أحلام يقظة عن أشياء مختلفة.	١	٢	٣	٤
١٧- أصبح متضايقا وأكون واعي بذلك فعلا.	١	٢	٣	٤
١٨- أطلب المساعدة من الله.	١	٢	٣	٤

البـــنـــــد	عادة لا أفعل ذلك	أفعل ذلك أحيانا قليلة	أفعل ذلك بقدرمتوسط	أفعل ذلك كثيرا
١٩- أقوم بوضع خطة عمل.	١	٢	٣	٤
٢٠- أقوم بعمل فكاهات حوله.	١	٢	٣	٤
٢١- أتقبل أن هذا قد حدث وأنه لا يمكن تغييره.	١	٢	٣	٤
٢٢- أتجنب عمل أى شـــيء بخصوصـــه حتـــى يسمح الموقف.	١	٢	٣	٤
٢٣- أحاول الحصول على مساندة انفعالية مـــن الأصدقاء والأقارب.	١	٢	٣	٤
٢٤- أتوقف عن محاولة الوصول الى هدفي.	١	٢	٣	٤
٢٥- أبذل مزيد من الجهد لأحاول التخلص مـــن المشكلة.	١	٢	٣	٤
٢٦- أحاول نسيانها مؤقتا بشرب الكحوليـــات أو تناول العقاقير.	١	٢	٣	٤
٢٧- أرفض أن أصدق أن ذلك قد حدث.	١	٢	٣	٤
٢٨- أعبر عن مشاعري.	١	٢	٣	٤
٢٩- أحاول أن أراها من جوانب أخرى لأجعلهـــا تبدو أكثر إيجابية.	١	٢	٣	٤
٣٠- أتحدث الى شخص يمكنه عمل شيء محدد حول المشكلة.	١	٢	٣	٤
٣١- أنام أكثر من المعتاد.	١	٢	٣	٤
٣٢- أحاول أن أجد طريقة لتنفيذ ما يجب عمله.	١	٢	٣	٤
٣٣- أركز على التعامل مع هذه المشكلة و أضع كل الأشياء جانبا إذا كان ذلك ضروريا.	١	٢	٣	٤
٣٤- أحاول أن أحصل على تعاطف وفهـــم مـــن شخص آخر.	١	٢	٣	٤
٣٥- أشرب الكحول أو أتناول العقـــاقير لكـــي لا أفكر فيها كثيرا.	١	٢	٣	٤
٣٦- أتناولها بمأخذ الهزل (بروح الفكاهة).	١	٢	٣	٤
٣٧- أقلع عن محاولة الحصول على ما أريده.	١	٢	٣	٤
٣٨- أبحث عن شيء جيد فيما يحدث.	١	٢	٣	٤
٣٩- أفكر في كيفية التعامل مع المشكلة.	١	٢	٣	٤
٤٠- أتظاهر بأنها لم تحدث.	١	٢	٣	٤

البـــــنـــــــد	عادة لا أفعل ذلك	أفعل ذلك أحيانا قليلة	أفعل ذلك بقدرمتوسط	أفعل ذلك كثيرا
٤١- لا أتصرف بتعجل حتى لا أجعل الأمر يزداد سوء.	١	٢	٣	٤
٤٢- أحاول أن أمنع الأشياء الآخرى من التداخل مع مجهوداتي لحل المشكلة.	١	٢	٣	٤
٤٣- أذهب الى السينما أو أشاهد التليفزيون لأقلل من تفكيري فيها.	١	٢	٣	٤
٤٤- أتقبل حقيقة وواقعية أنها قد حدثت.	١	٢	٣	٤
٤٥- أسأل الناس الذين لديهم خبرات مشابهة.	١	٢	٣	٤
٤٦- أشعر بكثير من الضيق الانفعالي وأجد نفسي أعبر عن هذه المشاعر كثيرا.	١	٢	٣	٤
٤٧- أتخذ فعلا مباشرا لحل المشكلة.	١	٢	٣	٤
٤٨- أحاول أن أجد راحة في ديني.	١	٢	٣	٤
٤٩- أجبر نفسي على الانتظار حتى يجيء الوقت المناسب للتصرف.	١	٢	٣	٤
٥٠- أسخر من الموقف (أتعامل معه بسخرية).	١	٢	٣	٤
٥١- أقلل مقدار المجهود الذي أبذله في حل المشكلة.	١	٢	٣	٤
٥٢- أتحدث الى شخص ما عما أشعر به.	١	٢	٣	٤
٥٣- استخدم الخمور أو الأدوية لتساعدني في التعامل مع المشكة.	١	٢	٣	٤
٥٤- أتعلم أن أتعايش مع ذلك.	١	٢	٣	٤
٥٥- أضع جانبا الأنشطة الآخرى لكي أركز في هذه المشكلة.	١	٢	٣	٤
٥٦- أفكر بجدية في الخطوات التي يجب أن أتخذها.	١	٢	٣	٤
٥٧- أتصرف كما لو أنها لم تحدث.	١	٢	٣	٤
٥٨- أفعل ما يجب أن يفعل خطوة بخطوة.	١	٢	٣	٤
٥٩- أتعلم شيء من الحدث.	١	٢	٣	٤
٦٠- أصلي أكثر من المعتاد.	١	٢	٣	٤

مقياس أساليب المواجهة :

أساليب المواجهة واستراتيجيات المواجهة غير التكيفية ترتبط بالنظرية المعرفية للاكتئاب*(Beck , 1995)* وترتبط أساليب المواجهة الاستراتيجيات التعويضية بالمخططات الذاتية وبالشخصية. تعمل الضغوط أو ظروف الحياة الصعبة على اظهار اساليب المواجهة لدى الأفراد *(Clark, Beck,& Alford, 1999)*. أساليب المواجهة تكون شعورية ،وإرادية وتتطلب مجهودا معرفيا كبيرا .ووفقا " لباربر" و " ديروبيس" *(Barber, & DeRubeis, 1989)* فإن الاستراتيجيات التعويضية وتنميه أساليب مواجهة هو أحد ثلاث ميكانيزمات يمكن أن تفسر تأثير العلاج المعرفى للاكتئاب. والطرق التى يواجه بها الأفراد الضغوط ولاقت اهتماما من الباحثين فلقد قدم "لازاروس" Lazarus مجهوداً فى فهم وتحليل الضغوط و أساليب المواجهة. فلقد قام

---

1 perfectionism

لازاروس وزملاؤة ببناء اختبار أطلق عليه اسم "طرق المواجهة"[1] عام ١٩٨٠ وتمت مراجعته عام ١٩٨٥. ويتكون مقياس طرق المواجهة من سلسلة من المواقف يصور كل منها فكرة للمواجهة أو فعلاً للمواجهة يمكن أن يستخدمه الناس عندما يتعرضون لموقف ضاغط. وقدم فى هذا المقياس نوعين من أساليب المواجهة **الأول**؛ يختص المواجهة عن طريق التركيز على المشكلة **والثانى**؛ يختص بالمواجهة بالتركيز على الانفعال. ولقد قام " كارفر" وزملاؤه بتطوير مقياس لأساليب المواجهة ***(Cope; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989)*** ولقد استخدام هذا الاختبار لقياس اساليب المواجهة لدى المرضى المشتركين فى بحوث مصرية وفيما يلى وصفاً للمقياس:

وصف المقياس :

استخبار أساليب المواجهة الذى طوره " كارفر " وزملاؤه ***cope; Carver, Scheier, & Weintraub*** ولقد قام " كارفر" وزملاؤه ببناء مقياس للمواجهة استند إلى نظريتين فى هذا المجال. هما نظرية "لازاروس" حول الضغوط ،ونموذج التنظيم الذاتى السلوكى الذى وضعه " كارفر" وزملاءه. بالإضافة إلى اعتمادهم أيضا فى بناء المقياس على نتائج البحوث فى هذا الجانب. يتكون مقياس أساليب المواجهة من ٦٠ بنداً ويضم مدى واسعاً من استجابات المواجهة التى تستخدم بواسطة الأفراد عندما يكونوا فى مواجهة أحداث حياة صعبة أو ضاغطة. وفى المقياس تقدم للأفراد مجموعة من العبارات تمثل استجابات مواجهة محددة (مثل أحاول أن أنمو كشخص نتيجة لهذا الموقف) ومهمة الفرد هى أن يقوم بتقدير تكرار فعل أو استخدام هذه الاستجابة فى مواجهة المواقف الضاغطة فى حياته على مقياس من أربع نقاط (تتراوح بين ١= عادة لا أفعل ذلك أبداً ، و ٢ = عادة أفعل ذلك احيانا قليلة، و ٣ = عادة أفعل ذلك بقدر متوسط ، و ٤= عادة أفعل ذلك كثيراً). ويحتوى المقياس على ١٥ إختباراً فرعياً هى:

---

1 Ways of Coping (WC)

١. إعادة التفسير الإيجابى[١]

٢. الابتعاد الذهنى[٢]

٣. التركيز على الانفعالات وإظهارها[٣]

٤. الاستخدام الاجرائى لدعم الاجتماعى[٤]

٥. المواجهة النشطة[٥]

٦. الإنكار[٦]

٧. المواجهة الدينية[٧]

٨. السخرية أو الدعابة[٨]

٩. الابتعاد السلوكى[٩]

١٠. التريث أو الامتناع[١٠]

١١. استخدام الدعم الإجتماعى الإنفعالى[١١]

١٢. تعاطى المواد النفسية[١٢]

١٣. التقبل[١٣]

١٤. قمع الأنشطة المنافسة[١٤]

١٥. والتخطيط[١٥].

1positive re-interpretation and growth
2 mental disengagement
3 focus on and venting of emotion
4 use of instrumental social support
5 active coping
6 Denial
7 Religious coping
8 Humor
9 Behavioral disengagement
10 restrain
11 Use of emotional social support
12 Substance use
13 Acceptance
14 Suppression of competing activities
15 Planning

كل مقياس فرعى من المقاييس السابقة تمثله أربعة بنود وتستخرج درجة على المقاييس الفرعية للاختبار ويجدر الذكر بأن "كارفر" عند تصحيحه لهذا الاختبار ذكر أنه لا يستخدم الدرجة الكلية للمقياس حيث يؤكد على أنه من الأفضل أيضاً ألا نضم المقاييس الفرعية لتمثل بعدى المواجهة وهما التركيز على المشكلة فى مقابل التركيز على الانفعالات .

ولقد قدم "كارفر" نسخة مختصره من مقياس أساليب المواجهة تحتوى على ٢٨ بنداً. تتضمن النسخة المختصرة من مقياس أساليب المواجهة أربعة عشر مقياس فرعى يمثل كل مقياس منهم عبارتين من بنود المقياس الثمانية والعشرين.

الخصائص السيكرمترية لمقياس أساليب المواجهة:

وفى دراسته التى نشرت حول بناء المقياس قام " كارفر" وآخرون (١٩٨٩) بتطبيق اختبار أساليب المواجهة مع اختبارات أخرى تقيس التفاؤل وتقدير الذات ووجهة الضبط وميول سلوك النمط "أ " سمة القلق والمراقبة أو التبلد ومقاييس أخرى. وأظهرت النتائج وجود ارتباط بين التفاؤل والشعور بأن هناك شيئا يمكن أن يفعل من أجل الموقف قد ارتبط بأساليب المواجهة النشطة. و استراتيجية التخطيط ارتبطت إيجابيا بتقدير الذات، وسلوك النمط " أ " بينما ارتبط أسلوب المواجهة النشطة سلبياً بسمة القلق. وارتبط أسلوب إعادة التفسير الإيجابى بنمط مماثل بالمتغيرات المقاسة ما عدا ميول سلوك النمط " أ". وعلى العكس، وجد أن أسلوب المواجهة بالإنكار والابتعاد السلوكى لم يرتبطا بالمتغيرات المقاسة. وفى التحليل العاملى لاستكشاف الارتباط بين المقاييس الفرعية خرجت أربعة عوامل تشبع على كل منها ثلاثة مقاييس فرعية تكون عامل منهم من أساليب المواجهة النشطة والتخطيط وقمع الأنشطة المنافسة. وعامل آخر تكون من السعى للتدعيم الاجتماعى والتركيز على الانفعال. وتمثل العامل الثالث فى الإنكار وكل من الابتعاد السلوكى والذهنى بينما تكون العامل الرابع من التقبل ، والمواجهة بالتريث أو الامتناع عن ابداء رد فعل سريع،

وإعادة التفسير الإيجابى. ولم يتشبع أسلوب المواجهة الدينية على أى من تلـــك العوامل (***Carver, et al , 1989 , p275 – 276***).

وفى دراسة ثالثة قام بها "كارفر" وزملاؤه لفحص مدى كفاءة مقياس المواجهة فى تقدير أساليب المواجهة الموقفية والتأكد من البناء العاملى للمقياس ودراسة ثباته طبق المقياس على عينة مكونة من ١٥٦ طالباً. بالإضافة إلى مقياس لأساليب المواجهة التى استخدمت فى مواقف معينة لحل بعض المشكلات الواقعية. وقد أظهرت التحليلات نتائج متشابهة مع تلك التى خرجت بها الدراسة الأولى مع استثناءات لبنود قليلة وكان ثبات المقاييس الفرعية ٠,٧٤٠ أو أكثر. فى هذه الدراسة وجد أن الأفراد عندما يجيبون عن المقياس بتطبيق على موقف معين فإن الأفراد يقررون أنهم يستخدمون استراتيجيات المواجهة النشطة أقل من المعتاد، مع سعى أقل للدعم الاجرائى والاجتماعى و ميل أقل إلى إعادة التفسير الإيجابى والتعلم من الموقف. مع ميل أقل للرجوع للدين واستخدام أقل لأسلوب الابتعاد السلوكى والذهنى. ويميل الرجال لاستخدام العقاقير لمواجهة المشكلات وميل الإناث لطلب الدعم الاجتماعى .